

# REVISTA PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS



Suplemento ao Volume 21

## RESUMOS DO 13º CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA DA SAÚDE

O 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde decorreu na Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal, de 30 de janeiro a 1 de fevereiro de 2020.

Editores deste Suplemento:  
**Henrique Pereira & Samuel Monteiro**

**TEMA DO CONGRESSO:**  
“Melhorar o Bem-Estar Global através da Psicologia da Saúde”

Sítio do congresso: [www.13cnps.ubi.pt](http://www.13cnps.ubi.pt)

*Palavras-chave:* avaliação, medidas subjetivas, problemas de sono

## **EFICÁCIA DAS INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS NAS PERTURBAÇÕES DO SONO: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Catarina Ramos (cramos@egasmoniz.edu)<sup>1,2</sup>, Telma Almeida<sup>1</sup>, & Jorge Cardoso<sup>1</sup>

<sup>1</sup>LabPSI - Centro de investigação interdisciplinar Egas Moniz - CiiEM, Instituto Universitário Egas Moniz, Portugal; <sup>2</sup>ISPA - Instituto Universitário, Lisboa, Portugal

**Introdução:** Nas últimas décadas tem aumentado a ocorrência de problemas de sono entre a população adulta. A literatura sugere que diversos fatores psicossociais, cognitivos e comportamentais podem causar ou aumentar a severidade e/ou intensidade de determinada perturbação do sono. Os efeitos do stress e do coping nos padrões de sono estão comprovados na literatura, reafirmando o padrão atual de auto-gestão da insónia como fator fundamental para o tratamento. Diversas intervenções psicológicas têm sido utilizadas como método complementar na diminuição de sintomas de insónia e outros problemas de sono, em particular intervenções com base na terapia cognitivo-comportamental. Porém, permanecem inconsistências quanto aos diferentes graus de eficácia das intervenções psicológicas para o tratamento da insónia e de outros problemas de sono. **Método:** Revisão de literatura sobre a eficácia de intervenções psicológicas nas perturbações do sono. **Resultados:** Identifica-se a eficácia das intervenções com base na terapia de controlo dos estímulos, terapia da intenção paradoxal, terapia cognitivo-comportamental, mindfulness e relaxamento muscular progressivo, na redução dos sintomas e na auto-gestão da insónia e de outros problemas de sono. **Discussão:** Um maior número de estudos sugere a intervenção cognitivo-comportamental como mais eficaz na gestão e no tratamento de perturbações do sono.

*Palavras-chave:* intervenção, problemas de sono

## **DO ESTUDO DOS PROCESSOS INDIVIDUAIS E INTERPESSOAIS À INTERVENÇÃO NO PERÍODO PÓS-PARTO**

**Coordenadores: Maria Cristina Canavarro<sup>1</sup>, & Marco Pereira<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental - CINEICC, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Portugal  
e-mail: mccanavarro@fpce.uc.pt, marcopereira@fpce.uc.pt

O nascimento de um filho e o período pós-parto está associado a mudanças significativas na vida de uma mulher. Por um lado, encontramos neste período relatos positivos de realização pessoal e felicidade; por outro, encontramos contextos individuais e interpessoais de vulnerabilidade ao desenvolvimento de perturbação mental, em particular de depressão pós-parto (DPP). Assim, para promover uma adaptação psicológica mais positiva no período pós-parto, assim como para intervir precocemente ou desenhar intervenções mais ajustadas às especificidades deste período e às necessidades das mães, torna-se relevante conhecer os recursos psicológicos individuais e interpessoais das mães com sintomatologia depressiva (ou em risco de DPP) enquanto mecanismos promotores de bem-estar, os fatores determinantes de procura de ajuda para a DPP, bem como a sua aceitabilidade e preferências relativas às intervenções parentais. Com este objetivo, neste simpósio são apresentados quatro estudos, realizados por uma equipa de investigação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (Relações, Desenvolvimento & Saúde; CINEICC). O primeiro estudo examina os recursos psicológicos individuais em mulheres no período pós-parto, em função dos níveis de sintomatologia depressiva e saúde mental positiva (i.e., flourishing); o segundo, focando-se num processo interpessoal, analisa a associação entre o coping diádico e a sintomatologia depressiva e ansiosa em mulheres em situação de risco para a DPP; o terceiro procura caracterizar a intenção de procura de ajuda profissional para a DPP e analisar os seus determinantes; por fim, o quarto estudo analisa a aceitabilidade das mães de crianças com menos de